

図9-3は、運動・スポーツの実施状況（運動習慣）と朝食の摂取状況について、校種毎に示したものである。

運動習慣のない児童、生徒ほど朝食を摂っていない割合が高い傾向が見られた。

図9-3 運動・スポーツの実施状況と朝食の関係

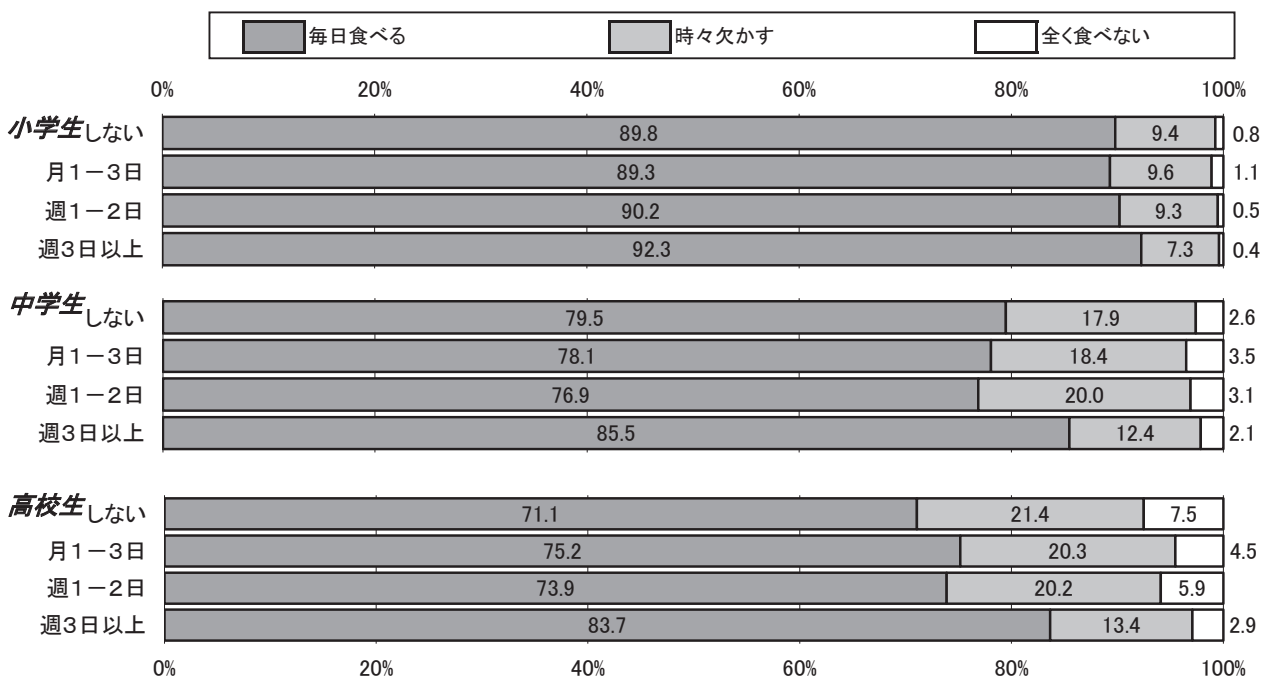
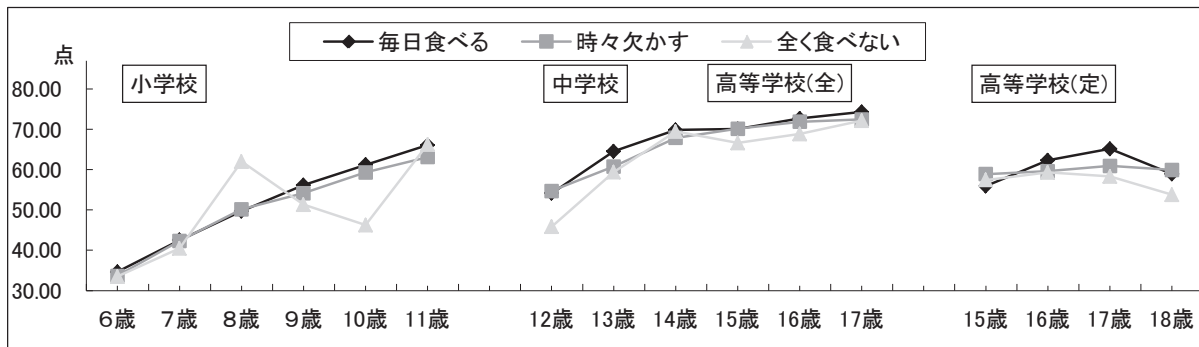


図9-4は、朝食摂取状況別に見た体力合計点を男女別・年齢別に示したものである。「毎日食べる」集団は、それ以外に比べて概ね体力合計点が高い傾向が見られた。

図9-4 朝食摂取状況別に見た合計点の平均値

男子



女子

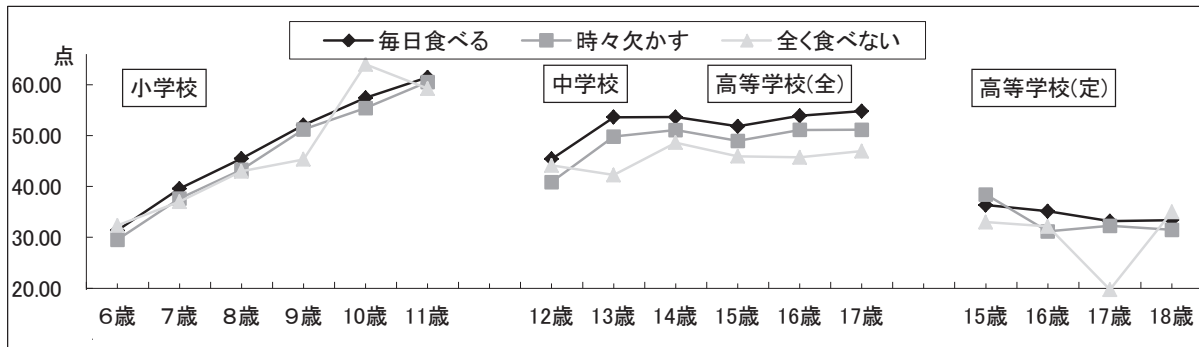


図9-5は、運動・スポーツの実施時間（学校体育授業を除く）男女別、年齢別に示したものである。

1時間以上運動をする児童生徒は中学生に多くみられるが、実施時間が1時間未満の児童生徒は、女子児童生徒及び低学年児童に多く、課題が見られる。

図9-5 運動・スポーツの実施時間(学校の体育授業を除く)

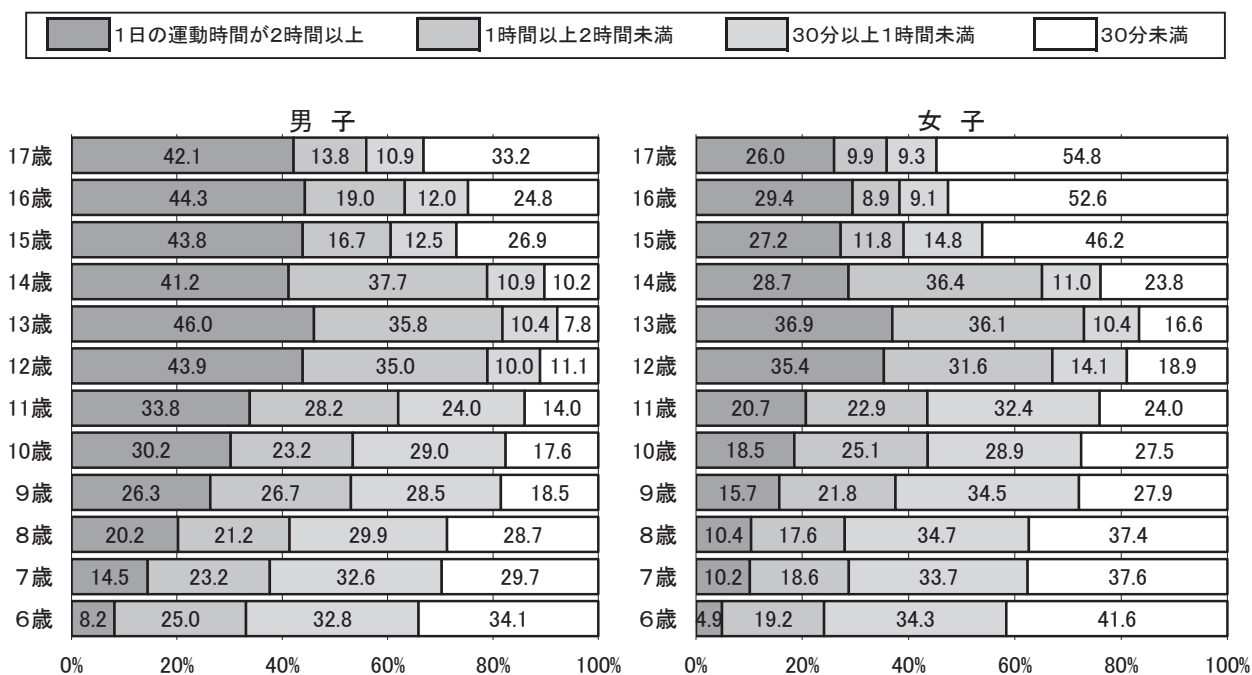
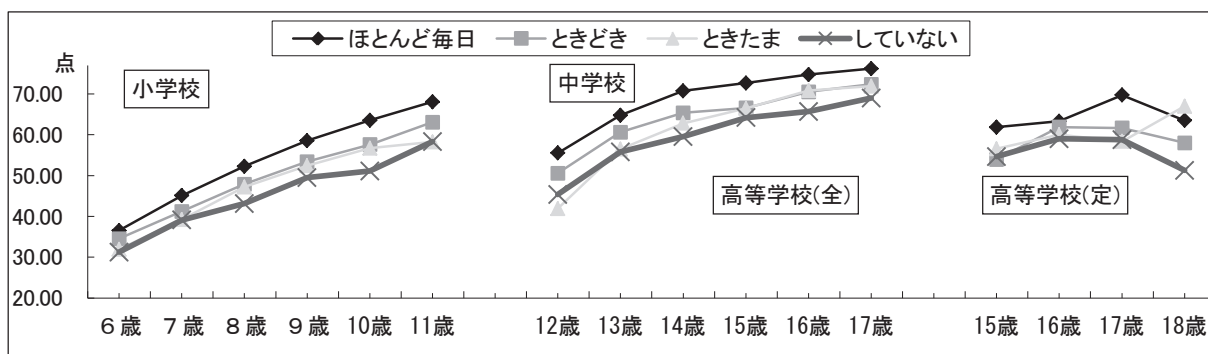


図9-6は、運動・スポーツの実施状況（運動習慣）と体力の合計点を示したものである。ほとんど毎日運動する集団は、体力合計点が高い傾向が見られた。

図9-6 運動頻度別に見た合計点の平均値

男子



女子

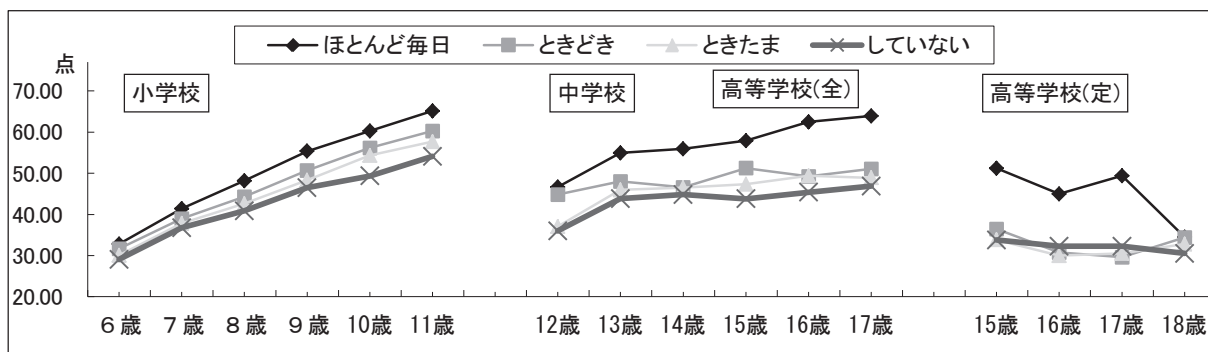


図9-7は、1日の睡眠時間を、男女別、年齢別に示したものである。

男女とも11歳から、8時間未満が半数を越える。中学校入学の12歳から睡眠時間が短くなり、特に男子では15歳から、女子で14歳から6時間未満の睡眠時間が顕著に増加している。

図9-7 1日の睡眠時間

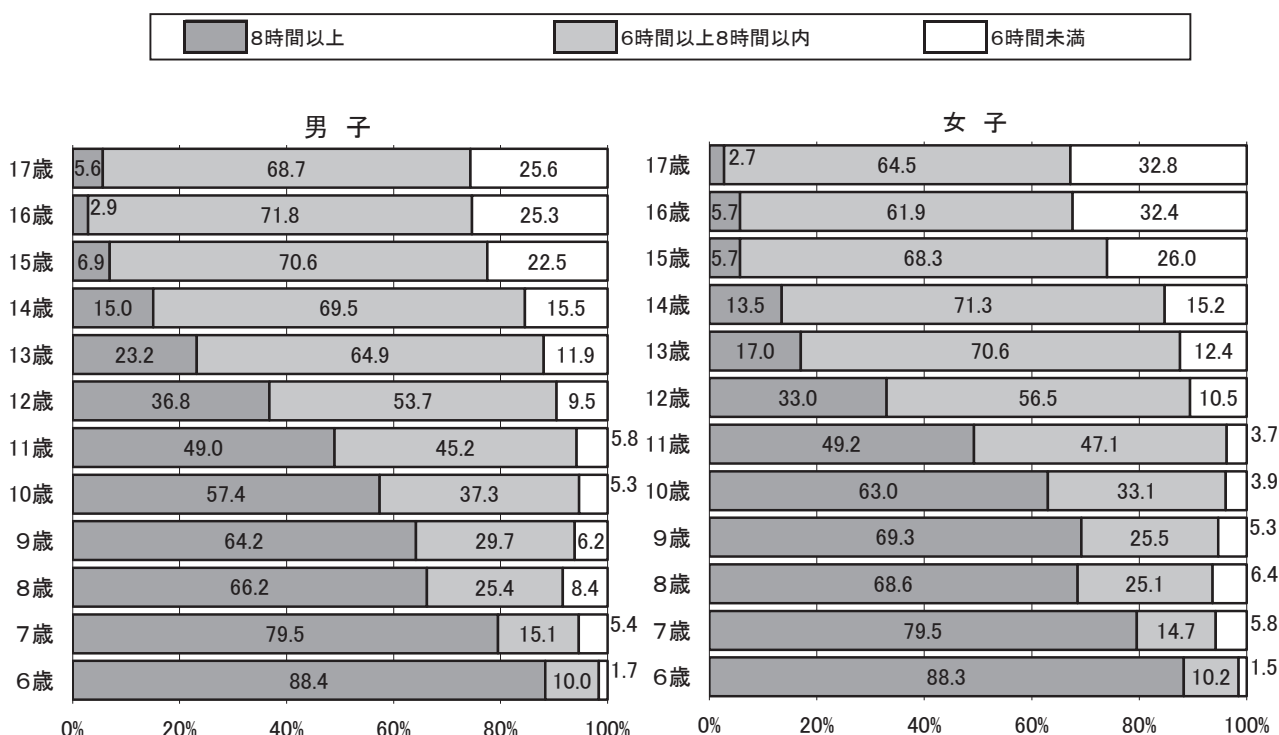
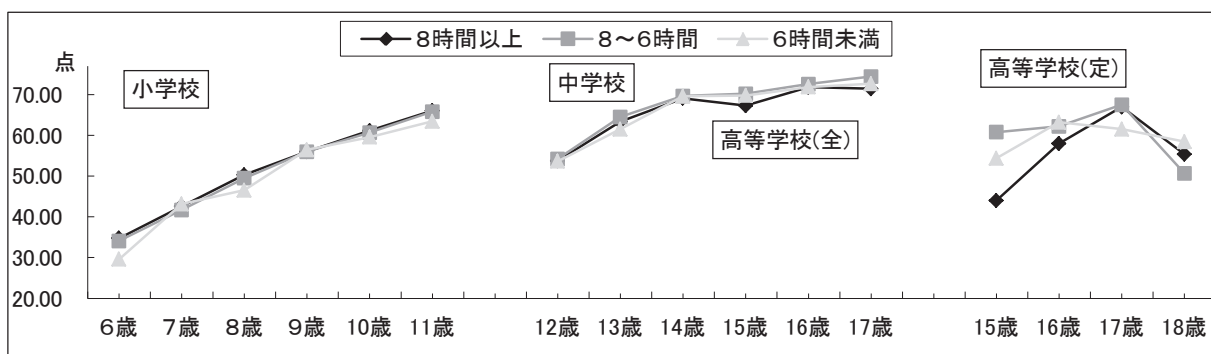


図9-8は、睡眠時間別に見た体力合計点について示したものである。

中学校及び高校では、睡眠時間と体力合計点との関係で特徴的な傾向は見られなかった。

図9-8 睡眠時間別に見た合計点の平均値

男子



女子

